

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
KAPITEL 1	
Wissenschaft und Paradoxie des Klarträumens ...	25
KAPITEL 2	
Vorbereitung des Klarträumens	59
KAPITEL 3	
Grundtechniken der Klartrauminduktion	79
KAPITEL 4	
Klarräume stabilisieren	113
KAPITEL 5	
Die Macht der Projektion	131
KAPITEL 6	
Traumobjekte und -szenarien	167

KAPITEL 7	
Die Interaktion mit komplexen Traumgestalten	191
KAPITEL 8	
Intention und die Macht der Preisgabe	211
KAPITEL 9	
Wirkungsvoll im Traum reagieren	229
KAPITEL 10	
Die Erforschung des inneren Raums	249
KAPITEL 11	
Psychologische Heilung im Klartraum	269
KAPITEL 12	
Körperliche Gesundheit gezielt herstellen	289
KAPITEL 13	
Meditation im Klartraum	305
KAPITEL 14	
Luzide leben	321
Anmerkungen	339
Dank	349